

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC JUMP TO BOX TERHADAP  
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLA VOLI PUTRA  
KABUPATEN TAPIN**



**OLEH :**  
**FRYDA WULANDARI**  
**NIM. 1810122320060**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU  
2023**

## ABSTRAK

**Fryda Wulandari, NIM. 1810122320060. 2023, Pengaruh Latihan Plyometric Jump to Box Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putra Kabupaten Tapin.** Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing Utama: Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. Pembimbing Pendamping Drs. Perdinanto, M.Pd

### **Kata Kunci : Plyometric Jump To Box dan Daya Ledak Otot Tungkai**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putra Kabupaten Tapin.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan memberikan perlakuan dengan latihan plyometric jump to box selama 16 kali pertemuan, dengan frekuensi pertemuan 3 kali seminggu. Rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimen one grup pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli putra kabupaten Tapin berjumlah 15 orang, Adapun yang menjadi sampel penelitian berjumlah 9 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling dengan pertimbangan tertentu. Kemudian diberikan latihan selama 16 kali pertemuan dengan tes vertical jump.

Hasil penelitian : Ada pengaruh Latihan plyometric jump to box terhadap daya ledak otot tungkai pemain bola voli putra kabupaten Tapin, dengan  $t$  hitung (3,445) >  $t$  table (2,364) dan nilai signifikansi (0,009) < dari (0,05). Peningkatan daya ledak otot tungkai terjadi karena diberikan latihan plyometric jump to box yang diawali dengan gerakan meloncat ke depan atas dan mendarat di atas box.

## ABSTRACT

**Fryda Wulandari, NIM. 1810122320060. 2023**, The Effect Of Plyometric Jump To Box Exercise On The Explosive Power Of Leg Muscles In Men's Volleyball Players In Tapin Regency. Thesis, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Main Advisor: Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. Companion Advisor Drs. Perdinanto, M.Pd.

**Keywords:** Plyometric Jump To Box and leg Muscle explosive Power

This study aims to determine the effect of Plyometric Jump To Box Exercise on the Explosive Power of the Leg Muscles of Men's Volleyball Players in Tapin Regency.

The method used in this study is the experimental method, by providing treatment with plyometric jump to box exercises for 16 meetings, with a meeting frequency of 3 times a week. The design of this study used a pre-experimental research design with one pretest-posttest group. The population in this study were 15 men's volleyball athletes in Tapin district. As for the research sample, there were 9 people. The sample was taken using a purposive sampling technique with certain considerations. Then given practice for 16 meetings with a vertical jump test.

The results of the study: There is an effect of plyometric jump to box exercise on the explosive power of the leg muscles of men's volleyball players in Tapin district, with t count (3.445) > t table (2.364) and a significance value (0.009) < of (0.05). The increase in the explosive power of the leg muscles occurs due to the plyometric jump to box exercise which begins with the movement of jumping forward and landing on the box.

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

~ Surat Al Baqarah ayat 286



### **PERSEMBAHAN :**

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

“Kedua orang tua saya, Sudarno (Ayah) dan Jumini (Ibu) yang menjadi sosok begitu berharga dan menjadi panutan saya selama ini, serta adik dan keluarga yang selalu memberikan motivasi, semangat, dan do’anya”.

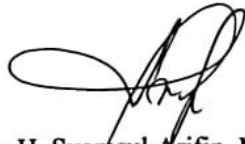
**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC JUMP TO BOX TERHADAP  
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLA VOLI PUTRA  
KABUPATEN TAPIN**

Oleh :

Fryda Wulandari  
NIM. 1810122320060

Pembimbing Utama



Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd.  
NIP 196105031987031001

Pembimbing Pendamping



Drs. Perdinanto, M.Pd.  
NIP 196309251988031002

Mengetahui :

Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru



Dr. Tri Irianto, M.Kes.  
NIP 196206251986031003

**HALAMAN PENGESAHAN**

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada Tanggal, 16 Januari 2023

**Dewan Penguji**

Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd.

(Ketua)

.....  


Drs. Perdinanto, M.Pd.

(Sekertaris)

.....

Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd.

(Anggota)

.....  


**Mengetahui :**

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru



Dr. Ma'rufi Kahri, M.Pd.  
NIP-196006161987031004

## **PERYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fryda Wulandari  
NIM : 1810122320060  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, Januari 2023

Fryda Wulandari  
NIM. 1810122320060

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putra Kabupaten Tapin “. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Lambung Mangkurat Banjarbaru.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih pada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi, terutama ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Selaku Rektor ULM Banjarmasin.
2. Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Selaku Dekan FKIP ULM Banjarmasin.
3. Prof. Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc. Selaku Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin.
4. Prof. Dr. Imam Yuwono, M.Pd. Selaku Wakil Dekan II FKIP ULM Banjarmasin.
5. Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd., M.Si. Selaku Wakil Dekan III FKIP ULM Banjarmasin.
6. Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd Selaku Ketua JPOK FKIP ULM Banjarmasin.
7. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd Selaku Sekretaris JPOK ULM Banjarmasin.



8. Dr. Tri Irianto, M.Kes. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK ULM Banjarmasin.
9. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd Selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK ULM Banjarmasin.
10. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan selama penulisan skripsi.
11. Drs. Perdinanto, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan selama penulisan skripsi.
12. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd selaku Penguji yang memberikan masukan demi penyelesaian penulisan skripsi.
13. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarmasin.
14. Bapak Sudarno dan Ibu Jumini Selaku orang tua yang telah memberikan semangat, motivasi dan do'a serta telah banyak memberikan bantuan berupa materi.
15. Bagus Dwi Pratomo, Noni Indarwati dan Naswa Arlinda Putri selaku adik yang memberikan dukungan dalam pengerjaan skripsi hingga selesai.
16. Bapak Widodo selaku pelatih bola voli Tapin yang telah memberikan izin meneliti.
17. Rahman, Syahrul dan teman-teman Atlet Bola Voli Tapin yang menjadi sampel.
18. Seluruh teman-teman yang telah memberikan dorongan dan semangat sehingga beberapa kesulitan Alhamdulillah dapat terselesaikan.

Banjarbaru, Januari 2023

Fryda Wulandari  
NIM. 1810122320060

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
SURAT PERNYATAAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Hasil Guna Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	6
A. Deskripsi Teoritis .....	6
1. Pengertian Pengaruh .....	6

2. Latihan .....	6
a. Pengertian Latihan .....	6
b. Prinsip – Prinsip Latihan .....	7
c. Komponen Latihan .....	15
d. Faktor – Faktor Latihan .....	18
3. Plyometric Jump To Box .....	18
4. Daya Ledak Otot Tungkai .....	20
a. Pengertian Daya Ledak .....	20
b. Struktur Otot Tungkai .....	21
5. Bola Voli .....	22
a. Pengertian Bola Voli .....	22
b. Teknik Dasar Permainan Bola Voli .....	23
B. Penelitian yang Relevan .....	27
C. Kerangka Berfikir .....	28
D. Hipotesis Penelitian .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Variabel Penelitian .....	30
B. Definisi Konseptual dan Operasional .....	30
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
D. Metode Penelitian .....	32
E. Populasi dan Sampel .....	33
F. Instrumen Penelitian .....	34
G. Pengumpulan Data .....	39
H. Analisis data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
A. Deskripsi Data .....	42
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	44
C. Pengujian Hipotesis .....	46
D. Pembahasan Hasil Penelitian .....	47

BAB V PENUTUP .....	50
A. Kesimpulan .....	50
B. Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	51

## **DATAR TABEL**

### **Halaman**

Tabel

3.1 One Group Pretest-Posttest Design .....	33
4.1. Hasil Pre-Test Daya Ledak Dengan Tes Vertical Jump .....	42
4.2 Hasil Post-Test Daya Ledak Dengan Tes Vertical Jump .....	43
4.3 Presentase Peningkatan Daya Ledak .....	44
4.4 Hasil Uji Normalitas .....	45
4.5 Hasil Uji Homogenitas .....	45
4.6 Hasil Uji Hopotesis .....	46

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar	
2.1 Jump To Box .....	20
2.2 Otot Tungkai Atas .....	21
2.3 Otot Tungkai Bawah .....	22
2.4 Servis .....	24
2.5 Passing Bawah .....	25
2.6 Passing Atas .....	25
2.7 Smash .....	26
2.8 Block .....	27
3.1 Tes Penguukuran .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

1. Surat Penunjukkan Dosen Pembimbing I Dan II .....	53
2. Surat Permohonan Izin Ketua Koni Kabupaten Tapin .....	54
3. Surat Izin Penelitian Pengkab Pbvsi Kabupaten Tapin .....	55
4. Kartu Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I .....	56
5. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing I .....	57
6. Kartu Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II .....	58
7. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing II .....	59
8. Program Latihan .....	60
9. Hasil Pre-Test Daya Ledak .....	61
10. Hasil Post-Test Daya Ledak .....	62
11. Statistic dan Frekuensi .....	62
12. Sambungan .....	63
13. Sambungan .....	63
14. Uji Normalitas .....	64
15. Uji Homogenitas .....	64
16. Uji Hipotesis .....	65